

## **DON'T**



Sweat the Small Stuff...and It's all Small Stuff

[美] 理查德·卡尔森 (Richard Carlson, Ph.D.) ◎著 朱恩伶◎译 地瓜◎图

## 《别为小事抓狂》"别为小事抓狂"

10周年



他的作品。被誉为史上"**卖得最快的畅销书**" 畅销全球**20,000,000**册

现有27种译本在100多个国家出版发行

感动了难以计数的不同种族、信仰、性别和年龄层的人

## 世界著名的新时代激励大师弥足珍贵的经典之作

理查德·卡尔森独有的面对人生的态度与观念,被读者传颂为"最贴近人心的思想瑰宝"他的骇然离世,成为**美国《纽约时报》、英国《独立报》**等世界知名媒体当天**最为人震惊的新闻** 

陈安之/吴若权/吴淡如/张怡筠/黑幼龙等知名人士联袂推荐

新生代插画新锐 地瓜 倾情配画,幽默容智令你阅读爽翻天

30000000000

000000000000000000000000000000000000000
<u> </u>
500000"0000000000?"

6000000
human be-ings()
[]hmmdc,doings( $[]$ ) $[]$ "
!"!"

7000000000
8000000000
9000000000000000

00000000000000000000000000000000000000	

1300000000
$14 \square \square \square \square \square \square \square \square$
000000000000000000000000000000000000000

00000000"000"0000000000000000000000
15000
000000000000000000000!00000000000000000

000000"000000"00000000"0000000000000000
00000!0000000000000000000000000000000

1900000
2000000000000000

21
22000"0000
000000000000000000000000000000000000

23000000
24

250000000000000000000!
260000000
270000000

00000000000000000"00"00!000000!"
28
000000000000000000000000000000000000000

290000000
0!00000000000000000000000000000000
3000000000000

0000000000000?0000000000000000000000000

310000000
3200000

3400000

[																											
ПППП			ІΠПІ	ППП	חחר	٦П	ПГ	ПП	ПГ		٦٢	П	ПГ	lПI		ПП	٦٢	П	ПГ	1	ΙПΙ		ΙП	П		П	ПП
				$\Box\Box$	$\Box\Box$	 ПГ	—— 1ПI	7	—— 1П1		— — 1П	- <u>-</u> -	—— 1П1		 1П	ПГ	 1П		 7	  П	. —.	 ПП	.— П	—. ПГ	 7П	.—  П	 ПП
									اساد		اساد		اساد		ب ر		ساد	ш		'Ш	ш		ш.	ш	۔۔	ш.	
							- -			пг		ПГ		ПГ		ПГ	7	ı		ı —	ПГ		ı —			ı	
																				_							
														. — .									_			. —	
																					_		_	_		_	
							ЦL	Ш			∐L	Ш					JL		ШL				JЦ				
[																											
			"00					]!	"[												!						
[		ППГ	חחו	ПП	ПП	ПΠ	ПГ	٦П	ПΓ	٦П	ПΓ	٦П	ПГ	ΙП	ПГ	וחו	ПГ	10	ПΓ	1	lПI	ПГ	10	П		$ \Box $	ПΠ
																							_	_			
																JLJI			шц		ш			ш		ш	υυ
																- -		10		- -	וחו		חו		<b>-</b> -	10	
	30000																										
			الالا	ШЦ		⊔⊔	ЦL	الــالـ	ЦL	الـالـ	IJL	الـالـ	ЦL	Ш	ЦL	الـالـ	JL	Ш	ЦL	JL	Ш	ЦL	Ш	Ш	JL	Ш	ЦЦ
,	35																										
[																											
																		חר	ПГ	1	ıПI	ПГ	10	П		lП'	ПП
																	┙┖	لـالـ	ШL	JL	الــاا		ıЦ	Шl	∟∟	الــاا	ЦЦ
																		70			ייםו		1—	, 	<b>-</b> ,-	, —,	
			ı∐∐I	∐∐I	ו∐∟	∐L			$\sqcup \mathbb{L}$		⅃ڶ		$\sqcup \mathbb{L}$		$\sqcup L$		∐լ	∐Լ	Ш		I∐I	$\sqcup \mathbb{L}$	JLl	Ш	ال	الاا	∐∐

3600000
3700000

3800000

390000"000" 0000000000000000000000000000
0000000000 400000000 0000000000

41
420000

430000
44
000000000000000000000000000000000000000

000000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000
450000000

46

0000!0000000000000000000000000000000000
"?°000000"00000!000000"000000000000"000?"
"00000000?"

XXX
47000000
000000000000000000000000000000000000000
"00000000000?"000000
"00000000000000000000000000000000000
"0!00000"00000

"D!DOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO
"D!000000000000"00000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000
00"000000?"0000"000!"0000000"000000"Yes''0!"000000

X X X

4800000000
000"000"0000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000
0000000000000C000000000000000000000000

$\begin{array}{c} 000000000000000000000000000000000000$
49

XXX

١٥٥٥٥٥١ ! ٥٥٥٥٥٥ ? ٥٥٥٥٥٥ ٥٥٥ ٥٥٥٥ ٥٥٥٥
000000000000000000000000000000000000000
aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

```
51000000
52
nnnnnnnnnnnnn!
```

53000000000
$\verb                                      $

54
"0000000000"000000000000000000000000000
55000000

560000
00000000000000"EQ000"000000000000000000
000000000000000EQ000000000000000000000
DDDDDDDDDDDDDDDDDDkindperson
rightperson
5700000

000000"00000000000000000000000000000000
$\verb  0   0   0   0   0   0   0   0   0   0$
?"
5800000
$\verb                                      $
000000000000000000000000000000000000000

\_\_\_\_

$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$
00000"IQ000000"00000"000000000000000000

62000000000

000000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000
6300000
0000000"00"000000000000000000000
)"000000"00000000000000000000000000000

0000000000000"0000"0000000000000000000
64

65000000
0000000000000000000000Tim00000000000000
Laura[][][][][][][][][][][][][][][][][][][]
(endorphine)(
00000000000000000000000000000000000000

= 000000000000000000000000000000000000
6600000
"000000000000000000000000000000000000
1000000000000000000!'''

## 

	10
	10
	1
	JLI
	10
	Ш
	JL
	Ш
ПП	

20000000
3000000

((
0000000"0000000000000000000000000000000
aa"aaaaaaaaa"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa
00"000(000)00000000000000000"
000000000000000000000000000000000000000
$4 \square \square \square \square \square$

0000000"0000000000000000000000000000000
500000

6000000000
00"00000"0"0000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000

700000000
000000"000"0000000000000000000000000000

8000000

9000000

$11 \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ $
000000000000000000000000000000000000000
1200000

00000000000000000000000000000000000000	
	000000"000000?0000000?"0000000000000000
00000000000000000000000000000000000000	
	13000000
0000000 000000000000000000000000000000	-

14
! ۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵۵

00"000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000

$ \begin{array}{c} 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 $
00000000000000000000000000000000000000

000000"00000000000000000000000000000000

 $\Pi\Pi$ 

## 19

	10000000000000000000000000000000000000
	<u> </u>
	]DDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDD
	]
	]000000000000000000000!0000!0000000000
	'0000000000000000000000000000000000000
	1000000000000000000000000?000000000000
	10000000000000000000000000000000000000
	20000000"000000000000000000000000000000
<u> </u>  !"	
□?	

210000000
2200000

00000000000000000000000000000000000000
2300000

-00000000
2500000

000000000000000"00000"000000000000000
2600000000

00000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000
00000"00000000000000000000000000000000

000000000000000000000000000000000000000
28
000000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000
0000000000000000000000000000000000000
29000000

000000000000000000000000000000000000000
00"00000000000?"00000000000!"00"00000000
30

${f n}$
000000000000000000000000000000000000000

31
)0000000000"!00000000000000000"!00000000
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
)DDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDD

## 

33000000

000000000000000000000000000000000000000
340000

35

000000000000000000000000000000000000000
36ППППППППППППППППППППППППППППППППППППП
000000000000000000000000000000000000000
□?

38

0"00000"000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000
40ППППППП
00000?000000000000"0000000000000000000

410000000

42	П	П	П	П	П	П
44	ш	ΙI	ΙI	ΙI	ΙI	ΙI

43	ПΓ	ППГ	٦П	ПΠ
40	l II	II II	- 11 - 1	I II I

						][]"			''' 🗌	
							"[[	<b>□"</b>		
		]"[[								

00000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000

48
"0000000000"0"00000000000000"000000000
0?0000000000000000000000000000000000000
!!
49

000"00000"0000000000000000000000000000
5000000

000000000000000000000000000000000000000
0"0000000000000000000000000000000000000
= 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0
0000000000000000000000000000000000000
5100000

5200000

<del></del>
530000000
00"00"0000000000000000000000000000000

54

000000000000000000?00000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000
550000
000000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000

## $\Box\Box\Box\Box$ **54** $\Box$

200000
20000!0000000!00!00!000000000000000000
$\mathtt{D}$
?

300000"
000000"000000000000000?"00000000000000

40000""

0000"0"00)0000000000000000000000000000

60000000
00000000000000000000000000000000000
700000000

00000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000

DDDDDDD(DDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDD

· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
13000000000

000000000000000000000000000000000000000
00000000"0000000"0""0"00000000"00000000
14
0000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000

000"0000"000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000000

000000000000000000000000000000000000000
$16 \square \square \square \square \square \square \square \square$
000000000"0000"000000000000000000000000

$ \begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$

180000

000000000000000000000000000000000000000
1900000
000000000000000000000000000000000000000

20

210000000
]?DDDDDDD"DD"DDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDDD

000000000000000000000000000000000000000
2200000

ПП

24
00000000000000000000000000000000000
250000000

$ \begin{array}{c} -000000000000000000000000000000000000$

00"0!"000"000!0000000000000000000000000
<del></del> _
000000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000

28

290000000
-00000000000000000000000000000000000000
30ППППППППППППППППППППППППППППППППППППП

00000000000i00000000000000000000000000

31000000

33000000
00000000001"0"000000000!"00000000000000

34
a"a"aaaaaa"aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa

35 <sub>00</sub> 3R <sub>0</sub>
3R3R
"0000"000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000

$\square$
360000000
000000!00000000000000000000000000000000
ПП

3700000
-00000000
3800"0"00

"0000000000000000000000000000000000000
390000000000

40000000000000000000000000000000000000

	]0000"0000[	

41	П	П	П	П	П	П	"	П	"
	_	ш	_	_	ш	-		_	

## 

!"
-00000000000000000000000000?000000000
43000000

$oldsymbol{44} \Box \Box \Box \Box \Box \Box \Box \Box$
0000000+0000000000000000000000000+000000

4500000 "00000"
[]!

	0000?"0000000000000?0000000"0000000000?"
<u> </u>  !	
	480000
•	

00000000000000000000000000000000000000
00000000000000000000000000000000000000

00000000000000000000000000000000000000
50000000

510000000
000000000000000000000000000000000000000
000000"00000000000000000000000000000000

52000000
000000000000000000000000000000000000000
530000

00000000000000?000000000000000000000000
5400000000000
000000000000000000000000000000000000000
0000000000000000000000000000000000000

0000000000000000000000000000000000000